



Weidenhof Wechter Straße 42 49525 Lengerich Telefon 0 54 82 – 63 67

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.03. - 17.03.2019

Zucchini-Möhren-Suppe

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 EL Olivenöl, 100 g durchwachsener Speck, 3/4 l Gemüsebrühe, Zucchini, 150 g Möhren, Salz, schwarzer Pfeffer,

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin weich braten.

Den Speck von der Schwarte befreien, klein würfeln, untermischen und etwa 5 Minuten mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, langsam aufkochen und köcheln.

Inzwischen die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln. die Möhren schälen, waschen und würfeln. alles in die Brühe geben und etwa 10 Minuten köcheln. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Falls vorhanden mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch servieren.

Zucchini-Tomaten-Topf mit Sojaschnetzeln

Zutaten: 250 ml Gemüsebrühe, 100 g Sojaschnetzel fein, 1 EL Sojasauce, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 400 g Zucchini, 150 g Cherry Tomaten, 2 EL Olivenöl, 200 g stückige Tomaten aus der Dose, 1/5 gehäufte TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter

Die Gemüsebrühe mit den Sojaschnetzeln aufkochen und Sojasauce zugeben. Auf der abgeschalteten Herdplatte ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Sojaschnetzel in einem Sieb abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Sojaschnetzel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Zucchini zugeben und 5 Minuten mitbraten. Stückige Tomaten und Cherry Tomaten, sowie Kräuter der Provence zugeben und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Mit Joghurt garnieren.

Dazu Ciabatta servieren.

Kohlrabi-Lasagne

Zutaten: 2 2 Kohlrabi, Salz, 1 Bund Lauchzwiebeln, 30 g Bergkäse, 50 g Creme fraiche, 50 g Joghurt, Pfeffer, 1 MSp Muskat, 1 Prise Zucker

Die Kohlrabi schälen und von der kurzen Seite in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 6-8 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse fein reiben. Creme fraich mit Joghurt, Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker cremig rühren. Eine Auflaufform einfetten, mit einem Drittel der Kohlrabischeiben auslegen, mit einem Drittel der Creme fraiche Masse bestreichen und die Hälfte der Lauchzwiebeln darüber verteilen. Vorgang zwei Mal wiederholen. Das letzte Creme-fraiche-Drittel mit dem Bergkäse mischen und auf den Auflauf verteilen. Ca. 30 Minuten backen.

Fränkischer Kohlrabieintopf

Zutaten: 2 Kohlrabi, 250 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 25 g Butter, 1/2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 1/2 l Brühe

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Das gewaschene Kohlrabigrün (nur die feinen, kleinen Blättchen benutzen) fein hacken.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kohlrabi und Kartoffeln dazugeben, mit Mehl bestäuben, würzen, die Brühe zugießen und 20 bis 25 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Zum Schluß das Kohlrabigrün unterziehen.

Dazu passen Nürnberger Rostbratwürste, aber auch Dinkelbratlinge.

Feldsalat mit lauwarmem Walnuss-Möhren-Dattel-Topping

Zutaten: 100 g Feldsalat, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 1 EL Walnussöl, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 200 g Möhren, 2 EL Bratöl, 1/2 El flüssiger Honig oder Agavendicksaft, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30 g Datteln, 50 g Walnusshälften, 1/2 TL getrockneter Thymian

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing Essig, Walnusöl, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Für das Topping Möhren schälen, längs vierteln oder sechsteln und schräg in ca. 4 cm lange Schnitze schneiden. 1/2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren bei hoher Hitze 2-3 Minuten anbraten, Honig zugeben und mit der Brühe ablöschen. 5-7 Minuten bei niedriger Hitze ohne Deckel bissfest garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist, salzne und beiseite stellen.

Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in ca. 2 mm breite Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Datteln ggf. entkernen und quer in feine Ringe schneiden. Nüsse grob hacken. Übriges Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten anschwitzen. Thymian und Nüsse mzugeben und weitere 5 Minuten braten. 1 Minute vor Ende der Garzeit Datteln und Möhren untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln, Topping daneben anrichten und servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Feldsalat - Weidenhof

Äpfel der Woche - Deutschland

Zitronen . Kiwi - Italien

Bananen - Dominikanische Republik

Möhren, Zwiebeln, Schlangengurken - regional,

Kohlrabi, Zucchini, Cherry tomaten, Orangen 4 - 6 - Spanien

Traube rot kernlo - Südafrika

Birne der Woche - Argentinien

Weitere Herkünfte können Sie unserer Internet-Seite und Ihren Lieferscheinen entnehmen!

HINWEIS: Bei der Zusammenstellung der Grünen Kiste behalten wir uns Änderungen vor,

d. h. es sind nicht immer alle hier angegebenen Gemüsesorten in allen Kisten enthalten.